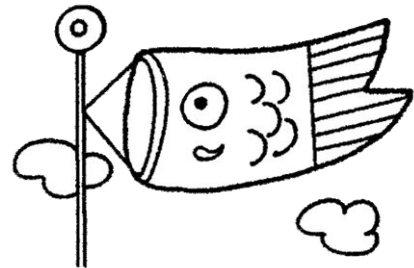


センターだより



＜お願い＞食器やスプーンは、
みんなが気持ちよく使えるよう
大切に近づきましょう。

しょうがくせいよう
小学生用

れいわ ねん がつごう
令和7年5月号

かわぐちしりつがっこうきゅうしよく
川口市立学校給食センター

衛生に気をつけよう

～正しい手洗いの仕方～

みなさんは食べる前に正しく手洗いができていますか？手には目に見えない菌や汚れがたくさん
ついています。正しい手洗いの仕方を身につけて、体を守りましょう。

① 石けんをよく あわだ 泡立てる。	② 手のひらを こすり合わせる。	③ 手のこうをこする。	④ 指の間も よく洗う。
⑤ 指先と、つめの よご お 汚れを落とす。	⑥ 手首もしっかりと あら 洗う。	⑦ 泡を水でよく洗い なが 流す。	⑧ きれいなタオルや ハンカチでふく。

ただ み じ た く 正しく身支度できたかな？

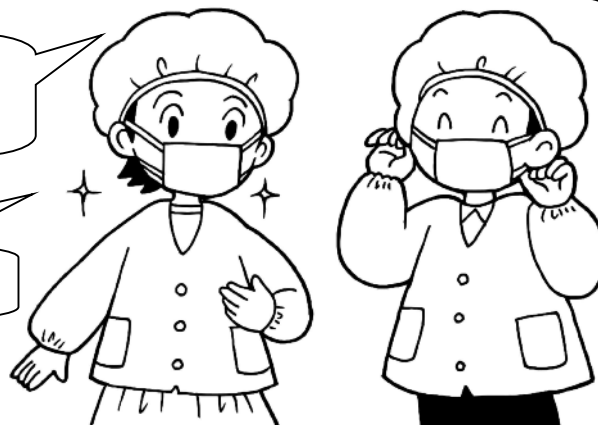
て せつ であら
手を石けんで洗いましたか？

ぼうしをきちんと
かぶっていますか？

はくい
白衣のボタンはとめていますか？

わす
マスクを忘れていませんか？

つめがのびていませんか？



今年度のこんだてのテーマ



かむ力を育てよう！

8大効用 ひみこのはがいーぜ

ひ ひまん 肥満を防ぐ

よくかまないで食べると、食事が早くなり、満腹感を得るまでにたくさん食べてしまい、過食につながります。よくかむことで、食べ物を十分に摂取したという満足感が得られ、肥満を防ぐことができます。

こんだて紹介



21日（水）米粉入りシュガーパン、牛乳、 ゴロゴロ野菜スープ、あじフライ、れんこんサラダ

「ゴロゴロ野菜スープ」の野菜は、さいの目切りやいつもより厚めに切って、食感が残るようにしています。また、「れんこんサラダ」には歯応えのある野菜を使用しています。満腹感を得られるようにしっかりかんで食べましょう。

「あじフライ」は、衣が付いているあじを油で揚げて作っています。調理方法には焼く、蒸す、煮る、炒める、揚げるなどたくさん方法があります。その中でも揚げる調理方法では食品の水分が抜けて、衣のサクサクとしたかたい食感を感じることが出来ます。また、骨まで一緒に揚げているので、歯を作るもとになるカルシウムをとることが出来ます。

